

Дополнительная общеразвивающая программа «Аквагимнастика»

Аннотация

Цель программы: умение выполнять комплекс упражнений в воде для проработки разных групп мышц с использованием собственного веса, в том числе со специальным оборудованием; профилактика опорно-двигательного аппарата у детей и взрослых; развитие двигательной активности; формирование у детей, подростков и взрослых устойчивого интереса к систематическим занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

В результате освоения программы обучающийся должен **знать:**

- правила поведения на занятиях и в бассейне, предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;
- методику обучения техники выполнения упражнений в воде.

Уметь:

- выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков;
- выполнять плавательные действия, связанные с перемещением тела человека в водной среде, демонстрировать выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- выполнять строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения на суше и в воде.

Дополнительная общеразвивающая программа «Аквагимнастика» разработана на основе требований:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);
- СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
- СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
- СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения);
- Распоряжения Минпросвещения России от 17.12.2019 N P-136 (ред. от 14.01.2021) «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение

целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

- Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ (ред. от 30.12.2020) «О персональных данных» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2021).